

**Les graines  
germées  
de A à Z**



Carole **Dougoud Chavannes**

Préfaces du Dr Brian R. **Clement** et du Dr Christian **Tal Schaller**

# Les **graines** **germées** de **A à Z**

60 graines à découvrir  
et des recettes faciles et savoureuses

**jou** **vence**  
EDITIONS

## **Du même auteur aux Éditions Jouvence :**

*Les algues de A à Z*

### **Extrait du catalogue Jouvence**

*Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands*, Valérie Cupillard

*Zéro déchet, zéro gaspi*, Lisa Masset

*De la cueillette à l'assiette*, Catherine Charmetant et Philippe Rivault

*Alimentation sans gluten ni laitages*, Marion Kaplan

*Kousmine gourmande*, Suzanne Prenay et Brigitte Favre

*Régénérez votre foie !*, Dr Sandra Cabot

*Les cures de santé*, Christopher Vasey, Johanna Brandt et Marcel Dunand

*10 jours pour se régénérer*, Leslie Kenton

*Acide-base : une dynamique vitale*, Dr Philippe-Gaston Besson

*La crème Budwig*, Dr Philippe-Gaston Besson

*La méthode Kousmine*, Association médicale Kousmine

Catalogue gratuit sur simple demande

### **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 - 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 - 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site internet : **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2009

© Éditions Jouvence, 2017 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-853-3

Maquette de couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure et composition : Nord Compo

Photographies (intérieur) : Carole Dougoud Chavannes sauf

Fotolia.com © urosr, p. 28 ; © Capnord p. 125 ;

© gemafina, p. 125 ; © ivp, p. 125 ; © pgm, p. 125 ; © Archin Camille,  
p. 127 ; © Unclesam, p. 152 ; © Monique Pouzet, p. 157 ; © Elena Elisseeva,  
p. 165 ; © OutdoorPhotos, p. 163 ; © Zbigniew Nowak, p. 179 ;

© Barbro Bergfeldt, p. 179 ; © Studio\_VII, p. 179 ; © Danicek, p. 180.

Photographie de l'amarante : Georges Fontès, [isaisons@free.fr](mailto:isaisons@free.fr), p. 102.

Les autres photographies sont de l'auteur.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.



# Sommaire

Préfaces.....	13
Remerciements de l'auteur .....	17
Introduction .....	19

## Partie I : Histoire et généralités

<b>L'histoire des graines germées.....</b>	<b>25</b>
Raw Living Food.....	26
<b>Le plus vieux laboratoire du monde est celui de la Nature.....</b>	<b>28</b>
Reste-t-il des graines non modifiées ?.....	31
<b>Les avantages de la germination.....</b>	<b>33</b>
Du côté pratique.....	33
Du côté santé.....	33
Du côté saveur.....	34
Valeurs nutritives.....	35
La puissance de l'alimentation vivante : digeste,	
puissante, concentrée.....	35
Les enzymes : étincelles de vie.....	37
Le capital enzymes.....	37
Limitez le gaspillage par de bonnes habitudes !.....	38
Phénomène de mode ou prise de conscience !.....	39
Les aliments crus et germés évitent la leucocytose digestive.....	39
Point de satiété et mastication.....	40
Qui dit cellules saines dit organisme rajeuni.....	40
La précieuse chlorophylle, un cadeau de la nature.....	41
<b>Vitalité des semences et conservation.....</b>	<b>42</b>
Comment trouver les bonnes graines à germer .....	42
Dans la nature, toutes les graines sont censées germer.....	43
Comment reconnaître la vivacité des graines.....	44
Comment conserver les graines.....	45
Questions .....	46
<b>Un peu de botanique.....</b>	<b>47</b>
La résistance de la graine .....	47
La dormance des graines : un verrou de sécurité, un code de survie.....	47
Le défi du temps.....	48

<b>La germination</b> .....	49
Quand on réhydrate une graine, pour elle, c'est le printemps.....	49
La température, un facteur primordial.....	50
L'action de la lumière .....	51
La qualité de l'eau.....	51
<b>Classification</b> .....	52
La chlorophylle.....	52
Blanches ou vertes ? .....	52
Qu'est-ce que la photosynthèse ? .....	52
La lumière, facteur de la photosynthèse.....	53
Stade idéal .....	53
A. Le groupe des graines germées sans chlorophylle.....	54
B. Le groupe des jeunes pousses avec chlorophylle (3 à 6 cm) .....	55
Temps de trempage et de germination .....	56
Groupe A - sans chlorophylle .....	56
Temps de trempage et de germination .....	57
Groupes B et C - avec chlorophylle.....	57
C. Les longues herbes très riches en chlorophylle (10 à 25 cm) .....	58
<b>Matériel pour germer</b> .....	59
Quels germoirs choisir ? .....	59
Trois règles pour choisir le mode de germination.....	59
Règle n° 1 : Toutes les graines peuvent être semées	
de façon à pousser à la verticale .....	59
Règle n° 2 : Pour la plupart des graines, libre à nous de choisir	
le mode désiré (vertical ou en bocal) .....	60
Règle n° 3 : Dans certains cas, le système à la verticale	
s'impose.....	61
Lexique des germoirs.....	61
Les bocaux germoirs : très pratiques.....	61
Les germoirs à étages : germination verticale ou pêle-mêle	
au choix.....	63
Les germoirs spéciaux pour les mucilagineuses.....	63
Les figurines en terre cuite pour les mucilagineuses.....	64
Grande coupelle pour l'herbe de blé ou le tournesol.....	65
Les bacs rectangulaires pour l'herbe de blé.....	65
Les germoirs électriques à arrosage automatique.....	65
Les sacs germoirs.....	66
Les instruments du parfait germinateur .....	67
Comment choisir parmi tous ces germoirs ? .....	67
Nettoyage des germoirs.....	67

## Partie 2: Les techniques de germination

<b>La technique de base de la germination</b> .....	73
Le planning.....	73
Quantité de graines .....	74
Temps de trempage et température de l'eau.....	75
Choix du type de germeoir .....	77
Rinçage et aération : des moments stratégiques .....	78
Comment rincer ? .....	78
Combien de rinçages ? .....	79
Vous avez oublié de rincer vos germes ? .....	80
Température de l'air .....	80
Moisissures.....	81
Germe et racine.....	81
Verdissement : surtout pas de soleil ! .....	82
À quoi voit-on qu'une graine est mûre ?.....	82
Dernier bain avant la récolte pour enlever les téguments.....	82
Séchage.....	83
Conservation : au frigo, entre 4 et 7 °C .....	83
Questions .....	84
<b>Les étapes</b> .....	85
Germons par palier de difficulté.....	85
Les graines de l'étape 1 .....	86
Les céréales fondatrices de l'agriculture.....	87
■ Les céréales germées : une valeur ajoutée .....	88
■ L'avoine : Avena sativa / poacées .....	89
■ L'orge : Hordeum vulgare / poacées.....	91
■ Le seigle : Secale / poacées .....	92
■ Les blés.....	93
■ L'épeautre : Triticum aestivum / poacées.....	94
■ Le kamut : Triticum turanicum / poacées .....	95
■ Les blés tendre et dur :	
Triticum turgidum, durum / poacées.....	96
Les céréales sans gluten : des pseudo-céréales ?.....	99
■ Le millet : Pennisetum glaucum / poacées.....	100
■ L'amarante : Amaranthus / amaranthacées .....	102
■ Le quinoa, « riz des Incas » :	
Chenopodium quinoa / chénopodiacées.....	104
■ Le sarrasin ou blé noir :	
Fagopyrum esculentum / polygonacées .....	107
Les merveilleuses légumineuses .....	109
Les légumineuses à graines : fèves, haricots, haricot de Chine	
mungo, haricot azuki, fève jaune de soja, pois verts,	
pois chiches, lentilles blondes, vertes et corail.....	110

▪ Les fèves : <i>Vicia faba</i> / fabacées .....	112
▪ Les haricots : <i>Phaseolus</i> ou <i>Vigna</i> / fabacées .....	113
▪ Le soja jaune est aussi un haricot / <i>Glycine max</i> ou <i>Hispida</i> .....	114
▪ Le haricot mungo : <i>Vigna radiata</i> / papilionacées .....	115
▪ Le haricot azuki : <i>Vigna</i> / papilionacées .....	119
▪ Les pois verts, jaunes et chiches / fabacées .....	121
Les pois verts : <i>Pisum sativum</i> .....	121
Les pois chiches : <i>Cicer</i> .....	122
▪ Les lentilles : <i>Lens culinaris</i> ( <i>esculata</i> ) / fabacées .....	123
Les luzernes : alfalfa, trèfle, lotier / fabacées .....	125
▪ Le trèfle : <i>Trifolium</i> / fabacées .....	126
▪ L'alfalfa : <i>Luzerna hominus</i> ou <i>medicago sativa</i> / fabacées .....	127
▪ Le fenugrec : <i>Trigonella foenum graecum</i> / papilionacées .....	132
Les mélanges de pousses .....	134
▪ L'alfalfa ou le trèfle comme support d'un mélange de pousses .....	135
▪ Le mélange sympatico : 3 en 1 .....	136
Les graines oléagineuses : une source de lipides .....	137
▪ L'amande : <i>Prunus amygdalus</i> / rosacées .....	139
▪ La graine ou pépin de courge : <i>Cucurbita pepo</i> / cucurbitacées .....	141
▪ La graine de lin : <i>Linum usitatissimum</i> / linacées .....	142
▪ Le tournesol : <i>Helianthus annuus</i> / pédaliacées .....	144
▪ Le sésame : <i>Sesamum indicum</i> / pédaliacées .....	146
Les graines de l'étape 2 .....	150
La famille des alliées ou liliacées .....	152
▪ Le poireau .....	155
▪ L'ail : <i>Allium sativum</i> , une « panacée » .....	157
▪ L'oignon et l'échalote .....	159
La famille des cannabacées .....	161
▪ Le chanvre : <i>Cannabis</i> / cannabacées .....	161
La famille des chénopodiacées .....	163
▪ La betterave : <i>Beta vulgaris</i> .....	164
▪ L'épinard : <i>Spinacia oleracea</i> .....	165
La famille des crucifères ou brassicacées .....	166
▪ Les radis : <i>Raphanus sativus</i> / crucifères .....	167
▪ Les choux : <i>Brassica</i> / crucifères .....	172
▪ Le brocoli : <i>Brassica oleracea italica</i> / crucifères .....	174
▪ Le navet : <i>Brassica rapa</i> / crucifères .....	176
La famille des ombellifères ou apiacées .....	177
▪ Le fenouil et l'aneth .....	177
▪ Le cumin, la nigelle et le carvi .....	179
▪ L'anis vert : <i>Pimpinella anisum</i> .....	180
▪ La coriandre : <i>Coriandrum sativum</i> .....	181



▪ La carotte : <i>Daucus carota</i> .....	182
▪ Le persil : <i>Petroselinum</i> .....	183
Les graines de l'étape 3 .....	184
Les mucilagineuses, riches en chlorophylle .....	185
▪ Le basilic : <i>Ocimum basilicum</i> / lamiacées .....	188
▪ Le cresson : <i>Nasturtium officinale</i> / crucifères .....	189
▪ Le lin et le psyllium .....	190
▪ La moutarde : <i>Synapis alba</i> ou <i>Brassica nigra</i> / crucifères .....	191
▪ La roquette : <i>Eruca sativa</i> / crucifères .....	193
Les graines de l'étape 4 .....	194
Les longues pousses vertes ou herbes .....	195
Croissance de la pousse verte de tournesol .....	197
Croissance de la longue pousse verte de sarrasin .....	199
Croissance de la longue pousse verte de pois .....	200
La prodigieuse herbe de blé, un cadeau de la nature ! .....	201
Préparer la terre .....	205

## Partie 3 : Recettes d'alimentation vivante

<b>Variation sur les petits-déjeuners et goûters</b> .....	209
Petit-déjeuner ou en-cas .....	209
Crème de sarrasin germé aux amandes et algues .....	209
Mousse de framboises à l'avoine germée .....	210
Bircher muesli vivant .....	210
Monkey breakfast .....	211
Lin frappé avec de la papaye et quelques pépins .....	211
Crème au quinoa germé .....	212
Exotique .....	212
Laits végétaux .....	213
Lait d'amandes .....	213
Lait de sarrasin germé .....	214
Lait d'avoine germée .....	214
Les tartines sucrées pour le goûter ou le petit-déjeuner .....	215
Une originale tartine exotique .....	215
<b>Soupes et mousses crues vivantes</b> .....	216
Mousse aux jeunes pousses d'épinards et de brocoli .....	216
Gazpacho aux pousses .....	217
<b>Entrées apéritives, canapés et salades</b> .....	218
Festival de canapés .....	218
Salades de pousses sur pain .....	218
Canapés vegan sans pain .....	219
Canapés fantaisie .....	220
Tartinade de miso blanc .....	221

Tartinade au fromage d'amandes et de tournesol .....	222
Tartinade au fromage de chèvre et pousses d'ail .....	222
<b>Entrées apéritives et salades pour gourmets</b> .....	223
Tofu en canapé .....	223
Marinade au gingembre.....	223
Maïs blanc cru et radis pourpre.....	224
Avocats garnis sur lit de pousses.....	224
Salade marinée de chou romanesco et de céleri-branch.....	225
Salade d'algues.....	225
Houmous aux pois chiches germés.....	226
Couronne de pousses et émincé de concombre .....	227
Salade pêle-mêle de tournesol.....	227
Salade d'été : maïs, haricots, tomates et roquette.....	228
Salade de pousses, sauce pignons, servie dans une barquette de chou .....	229
Lentilles germées à la Méditerranéenne .....	230
<b>Fromage</b> .....	232
Fromage d'amandes.....	232
Eau fermentée.....	232
<b>Desserts</b> .....	233
Tartes aux fruits .....	233
Crème fouettée .....	235
Conclusion .....	237
Bibliographie et références .....	239
Index des graines .....	245
Biographie de l'auteur .....	249
Notes personnelles .....	250

# Préfaces

Nous sommes arrivés au point où les biologistes marins disent que, dans cinquante ans, les océans ne pourront plus nourrir la faune marine. Étant donné que la surface de notre planète est constituée à 75 % d'eau et que notre corps contient de l'eau à peu près dans la même proportion, nous devrions nous inquiéter et nous réveiller. Les plantes marines sont la base de la nourriture de toute la faune océanique et elles sont indispensables non seulement aux autres êtres vivants, mais aussi à nous les humains. Depuis plusieurs décennies, à l'Institut Hippocrates, nous n'avons cessé d'utiliser les algues pour consolider la santé et pour prévenir la maladie et le vieillissement prématuré. Ces aliments remarquables regorgent de protéines exceptionnelles et d'acides gras indispensables. Ils contribuent à construire des cellules vigoureuses et saines et permettent au cerveau de travailler au niveau optimal en aiguisant nos facultés intellectuelles. Les algues ont été l'une des premières formes de vie sur la Terre, elles contiennent toute une gamme d'éléments nutritifs très puissants.

Carole Dougoud, de l'Institut Haute Vitalité, est une professionnelle de pointe, connue sur le plan international pour ses importants travaux sur les plantes marines et l'alimentation vivante. Elle a aidé une foule de gens à réviser leurs habitudes délétères et à réformer leur mode de vie. Cet ouvrage qui rassemble les fruits de sa vaste expérience est une mine de conseils pratiques. On n'a pas souvent l'occasion d'être impressionné par une personne de conviction passionnément attachée à la recherche de la santé. Carole sait que la guérison de la planète passe par notre propre régénération. Tous ceux d'entre vous qui suivrez ses précieux conseils vont acquérir une santé florissante et agrandir la famille des acteurs pour l'écologie et la santé dans le monde.

Ensemble, nous allons opérer les changements nécessaires pour protéger notre corps et notre esprit, et, en définitive, pour protéger toute vie sur Terre. Carole Dougoud a reçu la mission de vous tendre la main pour vous ramener dans le lieu où le bien-être est une chose naturelle et où règne le bonheur. Chaque bouchée de nourriture que vous avalerez sur ses conseils renforcera votre organisme et diminuera le réchauffement climatique. Chaque pensée positive que vous puiserez dans ses écrits passionnants vous permettra d'atteindre le meilleur de vous-même et d'autrui. En définitive, vous deviendrez un être nouveau guidé par le bon sens et non par des théories erronées.

Carole nous apporte là une publication enrichissante qui est indispensable à tout esprit éclairé.

Portez-vous bien !

Brian R. Clement,  
*Directeur de l'Institut Health Hippocrates,  
West Palm Beach (Floride).*

\*  
\*      \*

Je connais Carole Dougoud depuis plus de trente ans. Devenue végétarienne à l'âge de 19 ans, elle a été active dans le domaine de l'alimentation saine après avoir étudié et testé la plupart des mouvements existants : la diététique de Mazdaznan, le crudivorisme du Dr Bircher-Benner, l'hygiénisme de Shelton, la macrobiotique d'Oshawa, le régime Kousmine, etc. Elle a été chef de cuisine de deux restaurants végétariens à Genève et a assuré une restauration de qualité dans des salons de santé et des manifestations culturelles. En se passionnant pour la composition des aliments d'origine végétale, elle a découvert les algues marines si bénéfiques pour la santé humaine. Fascinée par leurs propriétés exceptionnelles, elle s'est consacrée à leur promotion en créant une ligne de produits faciles d'emploi. Elle est ainsi devenue consultante spécialisée dans le domaine de la nutrition saine et, depuis des années, elle forme des chefs de cuisine et des amateurs passionnés.

En 1997, la découverte de la Raw Living Food (alimentation vivante) marqua un tournant. Elle fit plusieurs séjours d'abord à l'Institut Optimum Health de San Diego en Californie, puis à l'Institut Hippocrates de West Palm Beach en Floride. Son directeur, Brian R. Clement, est un ami très cher et l'un des spécialistes les plus éminents de l'alimentation du XXI<sup>e</sup> siècle. Elle a été émerveillée par la haute vitalité des graines germées et des jeunes pousses, si ressemblante à celle des plantes marines par sa force de vie et son potentiel de régénération de l'organisme. Très inspirée par cette approche nouvelle de la diététique et ses extraordinaires résultats sur la santé, Carole a créé un centre dans les alpes valaisannes en Suisse pour enseigner les trésors d'une cuisine végétalienne, sans gluten, les bienfaits des algues, des graines germées et des jeunes pousses, le grand pouvoir régénérateur du jus d'herbe de blé, et ce, en alliant les plaisirs du goût à ceux d'une santé resplendissante. Son désir est de faire bénéficier tous ceux qui le désirent des techniques de santé les plus efficaces pour la détoxification physique, émotionnelle et mentale,



afin de favoriser leur dynamisme et leur prise de conscience sur le chemin de la responsabilité de leur santé.

Avec ce livre, Carole met le fruit d'une longue expérience d'enseignement à la portée de chacun. Puisse-t-il permettre à de plus en plus de gens de sortir des pièges de l'alimentation industrielle, génératrice de souffrances et de maladies innombrables, pour découvrir les multiples bienfaits d'une alimentation vivante, végétale et variée ! Il est capital aujourd'hui que ceux qui veulent cesser de participer à la destruction de la planète et de leur immunité personnelle apprennent à se délivrer des dogmes de la « civilisation du bœuf » pour faire l'expérience d'une alimentation qui respecte notre corps et notre environnement.

Christian Tal Schaller  
*Médecin en Suisse, il est l'un des pionniers  
de la médecine holistique européenne,  
qui s'occupe des quatre corps de l'être humain :  
physique, émotionnel, mental et spirituel.  
Auteur de plus de quarante livres, il enseigne, avec son épouse,  
Johanne Razanamahay, dans de nombreux pays,  
que la santé, ça s'apprend.*



## Remerciements de l'auteur

À ma famille de cœur et à ceux qui sont mes maîtres en la matière, Anna-Maria et Brian Clement de l'Hippocrates Health Institute de Floride ainsi que les directeurs de l'Optimum Health Institute de San Diego.

Au pionnier suisse des graines germées, le Dr Christian Tal Schaller et à tous les auteurs des livres sur le sujet qui m'ont aidée à pratiquer et à enseigner depuis des années (voir bibliographie).

À mes amis producteurs dont les conseils pratiques furent des mines d'or.

À tous mes élèves pour leur passion réciproque, leurs multiples commentaires et questions qui ont profité au groupe et m'ont motivée à apporter toujours plus de clarté à mes propos.

J'ai beaucoup appris grâce à vous et j'en profite pour vous féliciter de votre enthousiasme, de votre persévérance et du partage d'observations qui vont être utiles alentour.

À Jacques Maire, pour m'avoir permis la réalisation de cet ouvrage qui me tenait à cœur depuis longtemps.

Je reste à votre disposition sur mon site pour répondre à vos questions :

**[www.hautevitalite.ch](http://www.hautevitalite.ch)**







# Introduction

Bien que le mode alimentaire comme moyen thérapeutique soit largement sous-estimé, on observe un envahissement du marché de la santé avec des suppléments en poudres et gélules où sont rassemblées les valeurs nutritionnelles des plantes, des pousses et des algues. Lorsque les chercheurs universitaires étudient leur impact sur nos maux modernes, force leur est de constater que la Nature offre des solutions efficaces.

L'alimentation vivante semble être une réponse à un besoin profond de nos organismes en manque de nutriments de qualité, d'enzymes et de chlorophylle. L'historique de la *Living Food* confirme le succès de ces techniques esséniennes remises à l'honneur. Savoir germer représente la base de cette nouvelle diététique. C'est un premier pas vers un changement de vie où nous devenons autonomes et responsables de notre santé.

Nos choix alimentaires déterminent notre propre futur et celui du monde dans lequel vivront nos enfants. Ne sommes-nous pas des consommateurs capables d'influencer les lois du marché ? Soyons conscients de notre impact individuel sur l'environnement.

Connaître des sources naturelles et économiques de nutriments et antioxydants performants, tels qu'on les trouve dans certains végétaux (vitamines, minéraux, protéines, enzymes), est un atout pour améliorer notre santé. Et expérience faite, cela nous permet de changer de croyance au sujet des mythes véhiculés sur nos besoins vitaux (celui des protéines en particulier ou des produits laitiers).

Une nourriture vibrante de vie peut être une aide puissante pour éloigner la maladie et prolonger la vie. Le Dr Brian Clement a l'habitude de dire que les trois plus puissantes nourritures sont les algues bleu-vert dans les eaux douces, les algues marines dans la mer et les germinations sur terre. Un regard sur leur composition oblige à l'admettre. Ces trois familles d'aliments participent à la création de la vie, ce qui explique leur complétude et leur effet de bouclier interne face aux mutations qui guettent nos cellules à cause des diverses pollutions modernes (radicaux libres, radioactivité, ondes). Il y a une urgence à remplir nos organes de nutriments (qui ont fait leurs preuves) pour les protéger. Et quand je dis faire leurs preuves, je pense à la perfection du laboratoire de la Nature.

Précisons que ce n'est pas une pincée ici et là de pousses décoratives – comme on les trouve en gastronomie – qui vous apporteront une dose suffisante d'éléments essentiels. Il faut 100 g de pousses variées pour ressentir des effets et 200 g par jour pour pouvoir parler de supplément.

Rassurez-vous, on y arrive vite si les salades se composent à 50-60 % de germinations : des longues pousses de tournesol ou de sarrasin, une cuillère à soupe de céréales germées, une poignée de vertes luzernes, une pincée de crucifères et une touche finale d'algues.

Une telle « crudité » est non seulement riche au niveau nutritif, mais elle est si complète qu'une petite portion suffit pour vous nourrir pendant des heures, ce que ne fait pas une salade verte. Ce sont des réactions que j'observe couramment lors des séjours *détox* où l'alimentation est de 80 à 100 % vivante et germée et où la satiété est probablement l'effet qui étonne le plus les curistes. Comment est-ce possible de vivre avec si peu de nourriture, de s'en porter si bien et d'avoir l'impression de retrouver notre vrai instinct ! Une croyance courante veut que les graines germées soient davantage une nourriture d'été que d'hiver. C'est une fausse idée. Les germinations sont de tels concentrés de nutriments et de glucides qu'elles réchauffent le corps par une douce chaleur au niveau de la digestion. De plus, par cette concentration d'éléments vitaux, elles permettent une consommation réduite pour un résultat optimal.

Une autre façon de consommer les pousses en quantité est de les inclure dans des jus frais.

Et une fois votre investissement fait en matériel à germer, le coût de ces aliments au quotidien s'avérera minime ainsi que la dépense énergétique pour l'assimiler. Vous gagnez sur tous les tableaux !

Commencez par de petites quantités et à mesure que vos intestins s'habituent et reprennent de la souplesse, augmentez la part du vivant dans vos menus. Votre organisme vous remerciera par un regain d'énergie. Et la bonne nouvelle du docteur Edward Howell (qui a découvert les enzymes) est qu'une petite quantité de germes aide à digérer un aliment cuit. Profitons-en pour accompagner nos plats chauds de germes.

Bien que le titre soit *Les graines germées de A à Z*, vous ne trouverez pas celles-ci dans l'ordre alphabétique mais par famille et par palier de difficulté. Ce livre est un cours en images pour vous guider dans le monde fascinant d'une cinquantaine de plantes « en germination ».

Si j'ai choisi la forme illustrée, étape par étape, c'est pour répondre à la demande précise de mes élèves d'avoir un guide après les cours pour poursuivre leur pratique à la maison. Un séminaire sur les techniques de la germination est un premier pas. Ensuite, on se retrouve seul dans sa cuisine, il faut pratiquer, se souvenir de tous les détails, oser se lancer et – la plupart du temps heureusement – réussir avec gratitude en découvrant qu'on l'a, cette « main verte ». C'est aussi rencontrer des obstacles et ne pas comprendre où sont les erreurs. On ne devient pas jardinier en un jour !

Je vous suggère de vous munir d'une loupe pour pénétrer dans le monde microscopique et photogénique de vos plantations à l'état embryonnaire, pour que vous soient dévoilés les secrets de leur croissance en nuances et couleurs !

Les objectifs de cet ouvrage :

- Vous faire profiter de la grande générosité de la Nature envers les êtres vivants, qui leur prodigue l'essentiel à moindre frais.
- Partager la beauté de cette jeune et puissante vitalité multiforme et multicolore.
- Répondre aux questions courantes qui proviennent d'un manque de bases et d'un plan d'apprentissage. On veut parfois brûler les étapes. Il ne suffit pas d'humecter une poignée de graines et de les rincer deux fois par jour.

J'espère avoir fait le tour des questions principales et souhaite que ce livre vous donne envie d'introduire au quotidien les pousses et graines germées et vous aide à devenir un jardinier d'intérieur. Découvrez votre sens de la nature, la « main verte » qui sommeille en vous ne demande qu'à se développer au contact de cette vie que vous regardez jaillir.

Je suis reconnaissante à Mère Nature de m'avoir offert l'étude des germinations après celle des algues. C'est le même émerveillement devant leur haute vitalité ! Leur similitude comme source de nutriments rend leur synergie optimale : ce sont des aliments qui procurent la Vie et la conservent ! Lors de la rédaction de ce livre, l'aspect visuel fut une aventure passionnante. Photographier en macro ces jeunes êtres très vivants, très photogéniques, les voir craquer leur coquille à la recherche de la vie, se parer de couleurs au cours de leur croissance, les suivre d'heure en heure et jour après jour... ce voyage fut un outil de compréhension et un intense plaisir, comme celui de partir à la découverte d'un nouveau monde à l'origine de la vie.

*Lorsque vous mangez une graine germée,  
sa vie se prolonge en vous.*









# **Partie 1**

## **Histoire et généralités**